ECM LE MAG!

PRINTEMPS 2018

N°7

BEAUTÉ ET ALIMENTATION

PRINTEMPS : LE GRAND MÉNAGE AU NATUREL

COSMETIQUE FRAICHE

INGREDIENTS CONTROVERSÉS

MAIS AUSSI :

ACTUALITÉS : SOUTENIR ECM
SE RASER AU MASCULIN
BIEN ÊTRE : ON SE REBOOSTE APRÈS L'HIVER
SHOPPING DU PRINTEMPS

INTERVIEWS : PACHAMAMAI & LES IDÉES DE SAMIA

2.50€

Edito

Charlie Marandet

Présidente et co-créatrice de l'association, et passionnée de cosmétique maison.
Fondatrice du blog " Les Cosmétiques de Lilith" et Gérante de la boutique " Le Jardin de Lilith "
Elle espère de tout coeur que ce magazine vous plaira.



Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Victor Hugo / Toute la lyre

C'est le printemps.
Nous sommes ravi.e.s de son arrivée très attendue.
Après le froid de cet hiver étonnant, il est plus que bienvenu !
Pour l'accompagner, un nouveau magazine, avec des sujets divers et variés.
Nous vous guiderons pour votre grand ménage de printemps, que ce soit dans votre maison... ou dans votre vie ! Prenons les choses en main pour plus de sérénité et de bien-être.
Au naturel évidemment !
Ces messieurs trouveront un article spécial rasage, avec astuces, recettes et recommandations.
Nous reviendrons sur certains ingrédients cosmétiques controversés, et nous vous dirons pourquoi ils le sont.
En bref, un magazine du renouveau !
Nous espérons qu'il vous plaira et vous donnera envie de suivre et soutenir notre association.
À très bientôt,
Belle lecture.

SOMMAIRE

p4. Vos anecdotes

p6. Actualités

Zoom : Soutenir ECM

p8. Grand ménage au naturel

p18. Beauté et alimentation

p21. Les ingrédients controversés

p28. Se raser au masculin

p35. Interview : Pachamamai

p40. Cosmétique fraiche

p44. Interview : Les idées de Samia

p48. Bien-être : Se rebooster après l'hiver

p52. Juste pour vous !

p57. Shopping

p61. Lecture







p66. Annonceurs

Nos professionnels adhérents

p70. Calendrier

Évènements à venir

p71. L'Association

La Charte
Bulletin d'Adhésion

p77. Les auteurs du Mag

Qui sont-ils ?

p78. Avertissements et précautions





Vos Anecdotes

Recueillies par Orlane Garreau

Le Grand Bleu

Je fais à mon petit loup un flacon de mousse de babassu avec colorant et fragrance pour faire de la mousse dans le bain sauf que le dernier je n'ai pas fait attention, trop de colorant, trop de fragrance, ma salle de bain ressemblait au grand bleu avec une forte odeur d'usine à bonbon. Une horreur !!
Le seul qui a apprécié c'est mon fils. "hum cool sent bon maman, c'est beau" Bé Sbski

Quand y'en a marc

Produit pour les toilettes, je fais mon mélange eau, vinaigre et cristaux de soude. Ayant la fainéantise de le faire dans un saladier et de remuer doucement, hop directement dans le flacon...
Je secoue pour mélanger... J'ai repeint mon salon avec le marc de café... Cindy

Bleu toujours

J'ai testé en coloration la poudre d'orcanette. Je rêvais de beaux reflets rouges ! Mais je l'ai mélangée avec du katam.... changement de couleur avec le pH et je me suis retrouvée avec les mains bleues, les ongles et tout et tout...
J'ai vite rincé mes cheveux.
Ouf rien de bleu à part un bac de douche bleu lui aussi.... Noé Mie



Au curcuma

Je me suis fait le super masque bonne mine rhassoul/curcuma/miel, mais j'avais mis un peu trop de curcuma, peau douce incroyable mais ... euh visage jaune pétant avec démarcation tour de front et cou tout blanc... On s'est bien moqué de moi !
Je continue de faire ce masque mais maintenant je fais le cou et je laisse 5 mn au lieu de 15.
Laura

Air .. Less

La première fois que j'ai utilisé un flacon airless, ce fut avec grande hâte ! Je l'ai rempli de gel d'aloé vera, secoué et... j'avais mal fermé le "cucul" du flacon...
Ma cuisine était bien hydratée ! Morgane

Gouttes

J'ai donné une recette à ma collègue.
Au lieu de mettre 20 gouttes de fragrance elle a compté 20gramme... En gros elle a mis tout son flacon ! Delph

Vos Anecdotes

Recueillies par Orlane Garreau

Cosmé transpi

Mon plan de travail qui n'a plus jamais transpiré après que J'ai versé mon deo stick encore liquide dans l'étui... Mais à l'envers (enfin à l'endroit quoi...)
Sarah

SAF expérience

Mon 3ème SAF. Je prépare tout, et pour ma pâte claire, je pèse mon oxyde de zinc qui me servira à blanchir la pâte, puisque l'empâtage maison peut être fait avec. Je n'ai pas assez de contenant sous le coude, alors je pèse mon argile blanche dans le même pot. Et mon petit pot est méga plein, je ne peux pas prémixer avec une petite quantité d'huile dedans. Qu'à cela ne tienne, je ferai tout au mixer plongeant dans ma pâte claire, après tout, ça m'évitera de séparer ma soude pour la pâte claire et la pâte noire avant. Mon savon se révèle très beau, un chouette soleil noir sur fond bronze pas trop foncé. Et il a des petites étoiles pas vraiment prévues. Tant pis, ce n'est pas si gênant. Ah si, en fait, au fur et à mesure de la fonte, les petites étoiles deviennent des petits grains gommants, puis exfoliants, puis papier de verre. Outch, impossible de l'utiliser sous la douche, celui-là est cantonné aux mains tellement il griffe dur. Emmanuelle

Au bain

Première expérience home made boules de bains avec mon fils. Comme colorant j'ai pris des ultramarines. Nous avons fait des boules puantes de bain.
Cindy.





Zoom

Pourquoi soutenir ECM ?

Pourquoi soutenir ECM ?

Rédacteur : Charlie Marandet

Pourquoi soutenir ECM ?
La question de l'existence d'ECM est souvent posée.

Pourquoi avoir créé cette association ?
Tout simplement pour défendre la cosmétique maison et naturelle face à la cosmétique traditionnelle. Parce que la cosmétique maison commence à faire parler d'elle, en bien ou en mal, et qu'il est plus facile d'intervenir en tant qu'organisation qu'en tant qu'individus.
Parce qu'une association représente ses adhérents, elle a plus de poids.

La cosmétique maison reste incomprise et souvent critiquée.
Les intervenants, qu'ils soient dermatologues ou autres spécialistes mettent très souvent en avant les dangers de la pratique, existants, certes, mais bien moins courants qu'ils ne le pensent.
Ils méconnaissent l'organisation, l'entraide qu'il y a autour de la cosmétique "HM".

ECM souhaite "peser" dans la balance et défendre cette passion commune à vous tous qui nous lisez et nous soutenez.

Pour cela, ECM a besoin de vous.
Ce qui fait la force d'une association, ce sont ses adhérents et ses bénévoles.
Sans vous, nous ne pourrons pas avancer, et travailler sur d'autres projets.
Nous avons besoin de VOUS.

N'hésitez pas à parler d'ECM autour de vous, à adhérer, à nous soutenir.
Et à nous aider !
ECM manque cruellement de bénévoles, et toute aide sera la bienvenue.

Merci à tous.

Ensemble pour la Cosmétique Maison

Charlie Marandet,
Présidente.



Grand Ménage au naturel

Ensemble pour la Cosmétique Maison

Grand Ménage au naturel

Rédacteur : Clarisse Vaillier

Que ce soit le grand nettoyage de printemps, les nettoyages de tous les jours ou les petites maniaqueries pour briquer le moindre recoin, les produits ménagers sont présents dans toutes les chaumières. À l'heure où les produits conventionnels sont pointés du doigt pour leurs compositions agressives, potentiellement dangereuses pour la santé et néfastes pour l'environnement, il est grand temps de se (re)tourner vers des produits de base, sains et écologiques ! Votre corps, votre planète et votre porte-monnaie vous diront merci !

Les tâches non organiques telles que la rouille ou le calcaire sont retirées par des produits acides, tels que le vinaigre ou l'acide citrique, tandis que les tâches organiques (graisses, sang, tâches diverses,...) sont enlevées par des produits alcalins, comme le savon et les cristaux de soude. Pas besoin de dizaines de produits différents pour un ménage efficace donc !

Quelques ingrédients de base, mariés intelligemment, suffiront amplement à entretenir studios, chalets ou palaces au naturel ! Et n'oubliez pas qu'une aération quotidienne de 15 mn est primordiale pour éliminer les composés organiques volatils. Elle est plus efficace que n'importe quel spray assainissant (qui rajoute de la pollution intérieure au lieu de la diminuer).



La base

- Le vinaigre blanc / l'acide citrique : anti-calcaire par excellence, les acides acétique et citrique apportent de la brillance et détartrent en un tour de main. Le vinaigre est sous forme liquide, et peut être utilisé pur ou dilué à 50% dans de l'eau. On le choisit de préférence bio pour que les betteraves dont il est issu (majoritairement) soit cultivées de manière écologique. Pour atténuer l'odeur caractéristique, on peut faire macérer des pelures d'agrumes ou des aromates. L'acide citrique a l'avantage d'être neutre en odeur, et se trouve sous forme solide, à diluer à 5-10% dans de l'eau. C'est le préféré de la rédactrice, tant pour la réduction des déchets, le prix, le coût écologique et l'odeur ! Épaissies avec de la gomme xanthane pour former un gel, aucune trace de calcaire ne résiste à ces solutions d'acide acétique ou citrique !





- Le bicarbonate de soude : multi-usages par excellence, le bicarbonate nettoie, récure, désodorise, détache, il est non toxique et écologique ! Le bicarbonate technique est suffisant pour les produits ménagers, mais attention de choisir un grade alimentaire ou officinal pour vos préparations cosmétiques.

- Le savon noir / le savon de Marseille : en bloc, en paillettes, en pâte, liquide, les savons ménagers se déclinent sous de nombreuses formes. Nettoyant et dégraissant, ils sont à la base des lessives, liquides vaisselles et nettoyants multi-usages. Attention à choisir un vrai Savon de Marseille, auprès de producteurs engagés. Il peut contenir de l'huile de palme, qui le rend plus dur et plus détergent, il est plus adapté pour les produits ménagers, mais il en existe à base d'huile d'olive et coco seulement.

- Des lingettes microfibres / torchons lavables : ils remplaceront efficacement les essuie-tout et les lingettes jetables. Les fines fibres de polyester et polyamide renforcent l'efficacité de lavage par leur action mécanique et permettent de limiter la quantité de produit utilisé. On trouve aussi des lingettes en bambou pour une absorption incomparable.
- Des tawashi (lavable en machine et réutilisables quasi à l'infini) : d'origine japonaise, ces éponges peuvent être tricotées ou crochetées à la main et lavables en machine. Il existe de nombreux tutoriels pour recycler vos vieux T-shirts et collants, et de plus en plus de couturiers entrepreneurs en proposent à la vente. En polyester ou en coton, elles sont plus durables que les éponges synthétiques à base de viscose ou autres synthétiques issus de la pétrochimie.

En complément

- Les cristaux de soude : plus alcalins et dégraissants que le bicarbonate, on le réserve pour les surfaces très sales, et pour potentialiser l'effet nettoyant des lessives. Il permet également de limiter le redepôt de calcaire dans les machines ou sur les vêtements.



- Le percarbonate de soude : blanchissant, détachant et désinfectant, c'est un allié des lingères. Au contact de l'eau, chaude particulièrement, il libère de l'eau oxygénée couramment appelée « oxygène actif » et des cristaux de soude, ce qui lui confère une double casquette de nettoyant et détachant.
- Le carbonate de calcium (blanc de Meudon) : abrasif très doux issu de la craie, il permet de nettoyer et récurer toutes les surfaces fragiles, comme l'inox, les plaques vitrocéramiques, le cuivre, l'étain, etc.
- La Terre de Sommières : excellent absorbant, elle permet d'absorber efficacement un liquide renversé par erreur (de l'huile notamment) ou des pipis non désirés sur des matelas ou tapis. C'est également un excellent détachant.
- L'huile de lin : pour l'entretien du bois.
- Le marc de café : désodorisant puissant, il est très utile pour les poubelles, le frigo ou les WC, et zéro déchet pour les amateurs de cet élixir.

Info ECM : Les huiles essentielles sont très en vogue dans les produits d'entretien fait maison. Si elles peuvent apporter un vrai plus pour leurs propriétés assainissantes, désodorisantes, de brillance, gardez à l'esprit qu'elles ne sont pas anodines et comportent des contre-indications pour les plus fragiles (enfants, femmes enceintes/allaitantes, personnes âgées, asthmatiques, épileptiques, animaux de compagnie,...). De plus, elles ont un coût environnemental non négligeable, au vu de la quantité de plantes nécessaire à leur fabrication, et ne sont donc pas aussi écologiques qu'elles n'y paraissent. Réfléchissez à deux fois à leur utilité avant de les intégrer dans vos produits ménagers. On retrouve cependant souvent les huiles essentielles de citron/orange douce/pamplemousse (désodorise, fait briller), de lavandin (odeur de propre, antiseptique), d'arbre à thé (antibactérien et antifongique), d'eucalyptus radié/pin sylvestre (parfume, rafraîchit, assainit).



Grand Ménage au naturel : Les recettes

Spray Multi Usage

Diluez une cuillère à soupe de cristaux de soude et une cuillère à soupe de savon noir liquide dans 500 mL d'eau chaude. À vaporiser sur les surfaces peu sales : plans de travail, table à manger, on évite toutefois les surfaces laquées ou cirées.

Pierre d'Argile

3 parts d'argile (pour une pierre d'argile) ou de Blanc de Meudon (pour une pierre blanche)
2 parts de savon noir liquide
2 parts de bicarbonate de soude
Facultatif : 0,5% d'huile essentielle d'agrumes (citron, orange douce)
Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène et épais. Laisser sécher autant que nécessaire pour que la préparation soit compacte et sèche. Frotter une éponge humide dessus et nettoyer les surfaces.
Pour une version crème à récurer, mélangez :
5 parts de Blanc de Meudon
4 parts d'eau
1 part de bicarbonate
½ part de cristaux de soude
½ part de savon noir ou de SCS
Il faudra cependant un conservateur de type cosgard ou ecosafe, au dosage usuel.

Lave vitre

Pour 1L, 700mL d'eau et 300mL de vinaigre ou d'acide citrique à 5%.
Facultatif : 0,1% d'huile essentielle de citron ou d'eucalyptus.

Nettoyant pour le sol

3 parts de savon noir liquide
1 part de cristaux de soude
15 parts d'eau
Facultatif : 1/10e de part d'huile essentielle d'agrumes (citron, orange douce) pour apporter de la brillance.

NB : les produits ménagers étant réalisés en plus grande quantité que les cosmétiques, et n'étant pas destinés à la peau à proprement parler, les dosages en cuillères sont suffisants la plupart du temps.
Le pH des produits permet généralement une longue conservation sans ajout de conservateur. On respecte cependant les bonnes pratiques de fabrication.

Liquide/cake vaisselle

Liquide vaisselle au Savon de Marseille
800 mL d'eau
50 grammes de savon de Marseille râpé
1 cs de cristaux de soude (indispensables pour dégraisser)
1cs de bicarbonate de soude
1cs de savon noir
Faites fondre doucement le savon au bain-marie avant d'incorporer les autres ingrédients.

Cake vaisselle
10 parts de SCI ou SCS
1 part à 1 part ½ d'eau
1 part de cristaux de soude
Faites ramollir le tensioactif dans l'eau au bain-marie. Incorporez les cristaux, formez une pâte homogène et moulez dans un pot, large de préférence.
Pour une propreté éclatante, effectuez un dernier rinçage de votre vaisselle dans une bassine d'eau vinaigrée ou contenant de l'acide citrique.

Lessives

Lessive liquide au savon de Marseille
1L d'eau
50 grammes de savon de Marseille
1cs de bicarbonate de soude
Râpez et faites fondre le savon de Marseille à feu doux. Ajoutez ensuite les cristaux de soude. Les lessives au savon peuvent figer dans le bidon, selon le savon utilisé, sa quantité, la température de la pièce etc. Mixez bien la lessive et laissez-la reposer si possible une journée avant de mettre en bidon. Il est possible de réajuster la texture avec de l'eau chaude.
En cas de linge sale, faites tremper au préalable avec un peu de lessive avant le passage en machine. Gardez en tête que ce type de lessive n'est pas concentrée comme celle du commerce, il faut compter environ 100 à 150 mL selon la quantité de linge et la saleté.

Le + ECM :

- En cas d'eau calcaire ou de linge très sale, ajoutez 1 cs de cristaux de soude directement dans le tambour.

- Pour du linge blanc, ajoutez 1cs de percarbonate de soude dans le tambour.

- Un nettoyage régulier de la machine à laver permet un meilleur lavage du linge et allonge la durée de vie de votre équipement. Versez 1L de vinaigre blanc et lancez un cycle long à chaud (90°C).

- Pour parfumer le linge, ajoutez une fragrance dans l'assouplissant. La lessive étant intensément rincée par la machine, l'odeur ne resterait pas.

Assouplissant

Diluez une part de vinaigre dans une part d'eau et versez 50 mL de ce mélange dans le bac réservé. Il est aussi possible d'utiliser de l'acide citrique dilué à 3%.
Pour une senteur de votre linge, il est possible d'ajouter une fragrance à hauteur de 2 ou 3%. Il est préférable de la diluer dans le même volume de tensioactif liquide au préalable, tel que le décyl glucoside ou la bétaïne.

WC

5 parts de vinaigre ou acide citrique à 5%
2 part d'eau
1 part de savon noir liquide
1 part de marc de café séché Pour une meilleure efficacité, ajustez la viscosité de la préparation avec de la gomme xanthane pour former un gel.

Spray nettoyant et anti calcaire cuisine et salle de bain

2 parts de vinaigre blanc ou acide citrique à 8%
1 part de liquide vaisselle écologique ou de solution d'eau + sodium coco sulfate à 15%
Simple, mais efficace, pour nettoyer les surfaces de la salle de bain, des toilettes, de la cuisine, ...

Détachant

Diluez une ou deux cuillères à soupe de percarbonate de soude dans de l'eau pour former une pâte, à appliquer sur la tâche avant lavage.
Savon détachant :
60g de savon de Marseille râpé / en copeaux
40g de Terre de Sommières
50g d'eau
Fondre le savon de Marseille dans l'eau à feu doux. Ajoutez la Terre de Sommières hors du feu. Malaxez bien, la pâte doit être épaisse et pas trop humide. Mouler et laisser sécher, avant de frotter sur les tâches avant le passage en machine.

Le + ECM : Pour les savonniers, incorporez 8% de Terre de Sommières sur le poids des huiles dans un savon 100% coco surgraissé à 1 ou 2% seulement pour un savon détachant. À utiliser avec précaution en cas de linge fragile.

Quid des produits du commerce ?

Bon nombre des produits conventionnels sont fabriqués à partir de composants allergisants : tensioactifs agressifs et d'origine pétrochimique, conservateurs, parfums de synthèse, solvants,...
Ces composés volatiles sont non seulement nocifs pour la santé, mais leur élimination dans les eaux usées impacte directement les organismes aquatiques.
Leur impact environnemental est lourd, de part les procédés de fabrication mais aussi les emballages.
La nomenclature des produits d'entretien diffère de celle des produits cosmétiques, et la composition complète n'a pas besoin d'apparaître.

On peut tout de même reconnaître les produits agressifs via la présence de pictogrammes de sécurité, repérables dans un losange rouge : produit irritant, corrosif, dangereux pour la vie aquatique, pour les voies respiratoires, etc. Ils sont aisément reconnaissables.
On préféra donc des produits labelisés comme produits écologiques.
Malheureusement, il existe différents labels, ayant chacun un cahier des charges qui leur est propre, ce qui peut perdre le consommateur.
On retrouve le plus souvent les labels suivants :
- Ecolabel Européen : des produits qui comportent moins de substances toxiques pour l'environnement et la santé (moins de substances nocives, quantité de détergent plus faible), emballage moins impactants.
C'est un label moyennement exigeant, entre 10 et 20% des produits du marché pourraient être porteurs de ce label.
Il permet une première approche en alternative aux produits classiques, les produits porteurs sont facilement trouvables en supermarché.

- Nature et Progrès : des produits à base de matières premières végétales issues de l'agriculture biologique, ou de matières minérales non pétrochimiques.
Ce label comporte aussi une dimension éthique entre les producteurs et les consommateurs.
C'est un label engagé et particulièrement exigeant, on retrouve généralement ce type de produits d'entretien dans les enseignes bios.

- Ecocert – Ecodétergents : des produits biodégradables composés d'ingrédients naturels et renouvelables.
Ce label garantit le caractère écologique de la production et le degré élevé de biodégradabilité.
C'est un label fiable, que l'on trouve assez facilement en grande surface

- Nordic Swan – Nordic Ecolabel : des produits facilement biodégradables, non bioaccumulatifs, peu allergisants (peu de substances nocives).
D'origine scandinave, ce label garantit des produits dont l'impact environnemental est le plus faible possible, de la fabrication à la persistance dans les écosystèmes.
C'est un label très strict, avec un haut niveau de performance, ce qui conduit à peu de produits labelisés. Difficilement trouvable en magasin physique, ce sont cependant des produits qui conviennent particulièrement aux personnes sensibles.

- Ecogarantie : des produits à base de matières premières renouvelables, végétales et bio si possible, dont l'origine et la traçabilité des ingrédients est garantie. Ce label est exigeant et sûr, on le retrouve sur des produits vendus principalement en enseigne spécialisée bio.





Beauté et alimentation

Ensemble pour la Cosmétique Maison

Beauté et alimentation

Rédactrice : Isabelle Blanzy Ydrac

Si vous réalisez déjà vos cosmétiques, vous êtes sans doute adeptes des huiles végétales pour votre peau et vos cheveux, mais savez-vous que vous pouvez aussi vous en servir en cuisine, pour vous nourrir de l'intérieur ? Vos crèmes hydratantes sont gorgées d'eau, mais elles ne font que retenir l'eau, vous devez d'abord vous hydrater de l'intérieur en buvant de l'eau.

Rappelons que l'épiderme est constitué de graisse et d'eau. L'eau et les bonnes graisses sont donc essentielles à la vie et nous donnent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner nos organes. Ils agissent également sur notre enveloppe extérieure, notre peau, nos cheveux, nos ongles. Voyons pourquoi et comment se nourrir correctement peut nous aider à prévenir les rides, le teint terne ou la peau sèche. Bien sûr la qualité de nos cheveux et de notre peau dépend des agressions extérieures, de notre âge, de notre état de santé, mais elle dépend aussi de notre équilibre alimentaire et de la qualité de ce que nous mangeons.





Il est important d'apporter à l'organisme des bons nutriments, comme des vitamines, des anti-oxydants ou encore des bonnes graisses qui retarderont le vieillissement cutané. Alors concrètement on fait quoi ? Tout d'abord, on boit ! De l'eau bien sûr, mais aussi des tisanes, des soupes, pour hydrater de l'intérieur. Si vous pouvez boire 1,5 l d'eau dans la journée, vous réussirez à maintenir un taux d'hydratation suffisant. N'oubliez pas de boire en hiver également, surtout quand l'air de nos maisons est très sec et que notre peau est recouverte par les vêtements et respire plus difficilement.

Beauté et alimentation

Comment choisir son eau ?

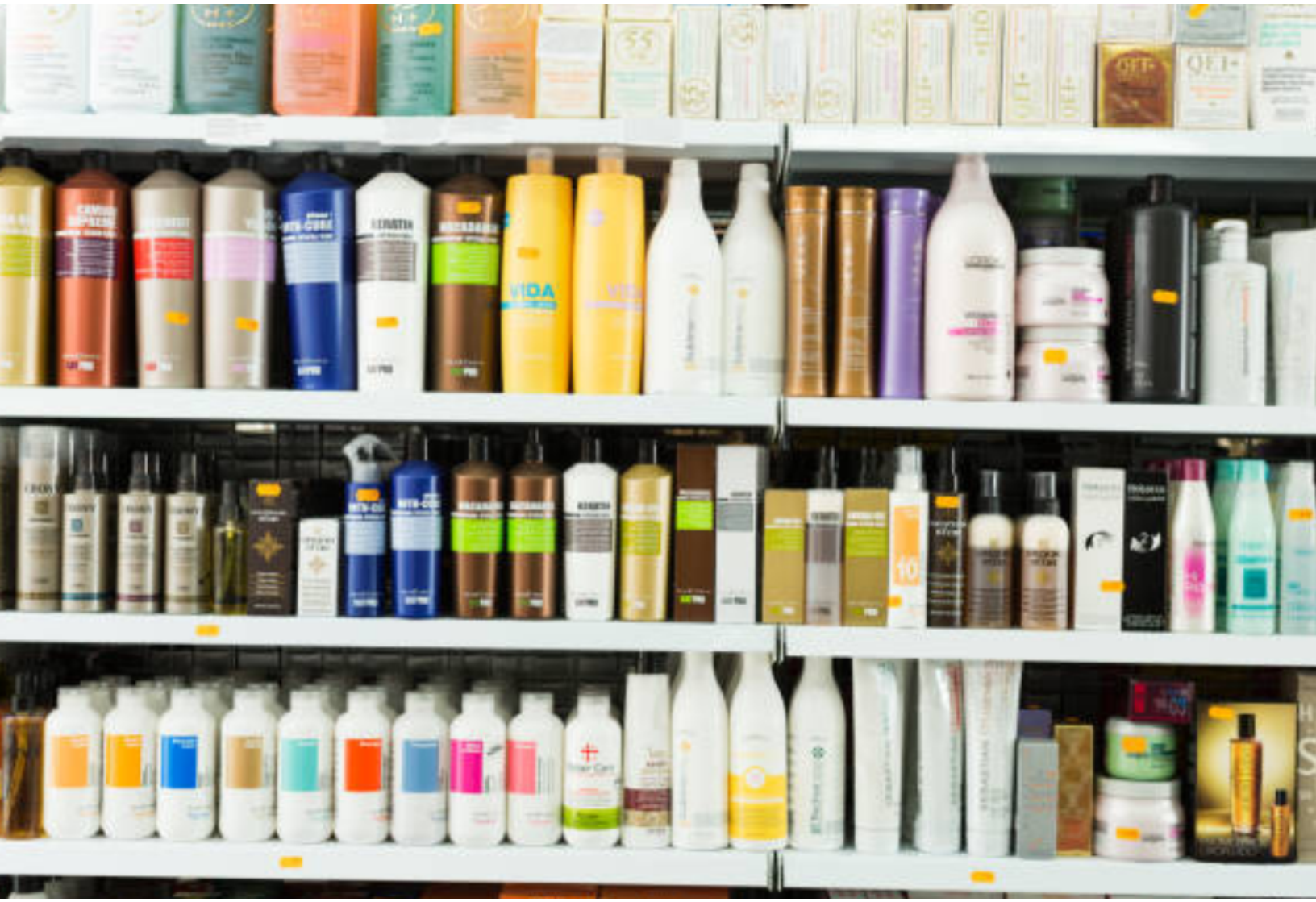
L'eau du robinet est une alternative, mais préférez-la plutôt filtrée. Sinon, misez sur une eau de source faiblement minéralisée (résidu à sec <50mg/l) pour ne pas encrasser votre organisme avec trop de minéraux.
Faites le plein d'oméga 3 et 6, en consommant de huiles végétales riches (olive, sésame, colza). N'hésitez pas à alterner ou à mélanger les huiles.
Cela vous permettra d'améliorer la souplesse de votre peau. Pensez à l'avocat également, riche en acide gras insaturés et aux oléagineux (noix, noisettes,...).





Pour un teint éclatant, privilégiez les aliments riches en bêta-carotène, comme les carottes, les abricots ou faites une cure de spiruline.
Enfin, n'oubliez pas les vitamines en faisant la part belle aux fruits et légumes, si possible de saison.
Antioxydants, gorgés de vitamines, ils seront les garants d'une peau et de cheveux resplendissants de santé.

Alors, vous l'avez compris, pour rayonner à l'intérieur comme à l'extérieur, on oublie les mauvaises graisses, comme les fritures, les acides gras saturés, les boissons toxiques type soda, les aliments transformés, on se méfie des additifs et on adopte une alimentation saine et variée.



Ingrédients controversés

Ensemble pour la Cosmétique Maison

Ingrédients controversés

Rédacteur : Isabelle Blanzy Ydrac et Clarisse Vaillier

Si vous vous intéressez à la Cosmétique Maison, ce n'est surement pas uniquement pour son côté ludique, c'est peut-être aussi parce que vous êtes sensibles aux effets néfastes que la cosmétique conventionnelle peut avoir sur votre santé ou l'environnement.

Quels ingrédients méritent donc réflexion ?

Pour vous aider à y voir plus clair, il existe une nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques : INCI.
L'utilisation de cette nomenclature est obligatoire en Europe depuis 1998 et tous les cosmétiques doivent donner sur leur emballage la liste complète des ingrédients sous leur dénomination INCI (en anglais souvent, ou en latin pour les plantes). Ils sont classés par ordre décroissant de quantité, exceptés pour ceux présents à moins de 1%, qui peuvent être mis selon la convenance.
Apprendre à décrypter cette liste vous aidera à faire le tri dans les cosmétiques.
Cependant, à chacun son niveau de tolérance dans la présence de certains ingrédients.
D'aucuns accepteront la présence de certains ingrédients tant qu'ils ne sont pas nocifs pour la santé, certains banniront tous les allergènes, d'autres encore chercheront des formules minimalistes.



La lecture des étiquettes est donc un travail personnel, en fonction des critères de sélection de chacun. ECM vous propose toutefois une liste des ingrédients qui sont controversés, pour différentes raisons, et que l'on évite généralement lorsque l'on recherche une formule naturelle.

Ingrédients controversés

Les silicones et ammoniums quaternaires

Les silicones sont des composés inorganiques issus du silicium et de l'oxygène. Pour simplifier, ce sont des « matières plastiques ». On en trouve surtout dans les shampooings et les après-shampooings. Elles vous font des cheveux lisses et bien gainés et font que votre crème est ultra fondante et onctueuse

A priori, les silicones n'endommagent pas la peau et sont généralement bien tolérés, mais l'impact sur l'environnement est très néfaste, la plupart des silicones mettant des centaines d'années à se désintégrer dans la nature.

À noter que les silicones ne contiennent aucun actif bénéfique pour la peau. Elles déposent un film sur la peau ou sur le cheveu pour en modifier l'aspect.

Vous les reconnaitrez par leurs noms qui se terminent en –cone ou –xane.

Exemple : dimethylsiloxane, dimethicone.

Les silicones ayant parfois mauvaise presse car connus pour étouffer le cheveu, ils sont régulièrement substitués par des ammoniums quaternaires dans les produits capillaires. Les ammoniums quaternaires sont des tensioactifs cationiques à l'effet démêlant et lubrifiant, les ammoniums polyquaternaires ont un effet gainant similaire au silicone.



Ils ne réparent donc pas le cheveu, mais améliorent (temporairement) son aspect, en enrobant la fibre capillaire pour apporter souplesse, brillance et toucher doux. Comme ils sont antistatiques, ils ont des propriétés conditionnantes qui facilitent le démêlage. Ils peuvent cependant être irritants et ne sont pas biodégradables.

Certains sont même des allergènes reconnus (behentrimonium et cetrimonium chloride).

Leurs noms dans la nomenclature contient « monium », « bromide », « quaternium » suivi d'un chiffre : polyquaternium-10, behentrimonium chloride, cetrimonium chloride, behentrimonium methosulfate (BTMS).

Attention également à certaines substances hydroxypropyliques, qui sont autorisées par certains labels comme Ecocert ou la charte Cosmebio, mais dont le procédé de fabrication est similaire au procédé d'éthoxylation (voir plus bas) : hydroxypropyl guar, hydroxypropyltrimonium chloride,...

Ingrédients controversés

Les huiles minérales

Ce sont des huiles obtenues à partir de la houille ou du pétrole.
Elles assurent la stabilité des formulations cosmétiques (mais elles servent également dans l'industrie comme huiles de moteur ou lubrifiant !).
La plus célèbre est la Paraffine (et celle-ci vous la trouvez dans quasiment toutes les crèmes sur le marché).
Ici encore, pas réellement d'impact sur la santé (et pas d'intérêt pour la peau non plus !), mais une catastrophe au plan écologique.
Quelques appellations : mineral oil, paraffinum liquidum,...

Les polymères

Beaucoup de cosmétiques contiennent des polymères. Ce sont des matières plastiques obtenues par des procédés chimiques lourds (utilisant des gaz toxiques pour l'homme et l'environnement). Si l'oxyde d'éthylène utilisé pour l'éthoxylation de ces molécules est normalement absent en fin de réaction, il peut rester une contamination de ces ingrédients avec d'autres produits, tels que le dioxane, qui est un cancérigène possible. Les propriétés amphiphiles de ces molécules en font des ingrédients de choix comme épaississant et gélifiant dans les cosmétiques conventionnels, en permettant d'améliorer la texture d'une crème et de favoriser l'émulsion. Encore une fois, aucun intérêt pour la peau ou le cheveu !
Ils s'appellent : PEG (Polyéthylène glycol) ou PPG (Polypropylène glycol), Cellulose,...



Ingrédients controversés

Les tensioactifs irritants

Présents dans les produits moussants, les sulfates sont des tensioactifs irritants. Comme ils sont malheureusement très stables, peu onéreux et produisent une mousse très abondante, on les trouve dans une grande majorité des produits lavants.
Ils sont non seulement plus ou moins irritants, mais ils sont des polluants importants car peu biodégradables et dommageables pour la faune et la flore, aquatique notamment.
Ne vous fiez pas aux mentions « douceur », « usage fréquent », « bébé » sur les cosmétiques conventionnels, car aucun de ces tensioactifs n'est doux pour la peau !
On en trouve certains parfois dans certaines formules bios.
L'éthoxylation des tensioactifs (mention en -eth, comme sodium laureth sulfate) rend le tensioactif potentiellement moins irritant (mais encore trop), mais plus polluant.
Si une irritation n'est pas systématiquement visible, une utilisation prolongée entraîne un déssèchement de la peau (en détruisant le film hydrolipidique de la peau), des pellicules au niveau du cuir chevelu, picotement au niveau des yeux...
Les tiraillement ressentis après la douche sont notamment dûs à ces tensioactifs sulfatés, qui déshydratent fortement la peau. Une aubaine pour vendre ensuite des laits pour le corps, des huiles de douches, et autres produits de soin ! Leurs noms : sodium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, ammonium lauryl sulfate, ammonium laureth sulfate, ...



Ingrédients controversés

Les conservateurs

Les conservateurs sont LES molécules les plus controversées des cosmétiques conventionnels. Parabens, phénoxyéthanol, thiazolinones, BHT (butylhydroxytoluène), BHA (butylhydroxyanisole), triclosan, EDTA, cetromonium bromide, il en existe beaucoup, et pourtant, tous devraient être évités.

Les parabens peuvent provoquer une toxicité à long terme, car ils ne sont pas dégradés par le corps humain, et donc finissent par s'accumuler au fur et à mesure des utilisations.

Ils sont suspectés d'être oestrogen-like, avec des effets sur le cancer du sein, la reproduction, etc.

Le risque étant plus élevé pour les parabens à longue chaîne, plusieurs ont été interdits ces dernières années, mais on trouve encore du butylparaben, propylparaben, méthylparaben, ethylparaben dans certains produits. Méfiance, donc.

Cependant, la mention « sans paraben » étant un argument commercial fort, les fabricants n'hésitent pas à utiliser d'autres conservateurs, encore plus controversés, la vigilance est de mise :

- Le triclosan est soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, en agissant sur la thyroïde, la reproduction et le développement. Il augmenterait aussi le risque allergique.
- Le formaldhyde (reconnu cancérogène par voie respiratoire) et autres libérateurs de formaldéhyde ont été interdits dans les aérosols, mais sont toujours présents dans certains cosmétiques.

Ils sont responsables d'irritations et de réactions allergiques : diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol, les polyquaternaires (cetrimonium bromide),...

- les thiazolinones sont les grands remplaçants des parabens, alors que ce sont des allergènes forts, et de plus en plus de personnes font des réactions aux cosmétiques les contenant : methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone.
- le phénoxyéthanol est également un allergène potentiel et un irritant, notamment au niveau oculaire. Il pose de sérieux problèmes au niveau de la reproduction (stérilité, anomalies du cycle menstruel, avortement spontané,...), il est d'ailleurs interdit dans les produits destinés au siège des bébés.

Comme il reste un conservateur efficace, il est malheureusement encore autorisé dans le reste des cosmétiques : phenoyéthanol, 2-phenoxyethanol, phenoxytol.



Ingrédients controversés

- L'EDTA est un chélateur, qui va se complexer avec des atomes métalliques, et empêcher leur fermentation par des bactéries. C'est donc un stabilisant et un conservateur des formules cosmétiques, les ions métalliques étant essentiels pour la croissance des micro-organismes. On le retrouve notamment dans les savons bon marché, fabriqués à partir de bondillons industriels. Il peut s'accumuler dans l'organisme, mais aussi dans les organismes aquatiques (non biodégradable).
- Iodopropynyl butylcarbamate, methyldibromo glutaronitrile : allergisants.
Le BHA et BHT sont des anti-oxydants, qui limitent le rancissement des huiles, mais qui seraient toxiques pour certains organes, perturbateur endocrinien et allergènes.

Autres molécules controversées

Nombre d'autres molécules sont controversées dans les cosmétiques. Si les principales ont été détaillées ci-dessus, voici encore quelques ingrédients qui devraient attirer votre attention dans la liste INCI :
- Les ingrédients liés à la diéthanolamine : ajusteur de pH, apportent du crémeux et de la mousse. Ils peuvent réagir avec d'autres molécules et former des nitrosamines, irritantes et potentiellement toxiques à long terme : cocamide DEA, lauramide DEA, noms en DEA, TEA, MEA.
- Les filtres UVs : les filtres chimiques sont très allergisants, cancérogènes, perturbateurs endocriniens, toxiques pour la faune et la flore aquatique, un cocktail de méfaits à eux-seuls : ethylhexyl nethoxycinnamate, benzophenone, methybenzylidene camphor.
- Les sels d'aluminium : présents dans les anti-transpirants, ils peuvent provoquer des irritations et des réactions inflammatoires. Encore en cours d'étude, ils sont cependant déconseillés en cas de peau lésée, car suspectés d'entraîner cancer du sein et impact négatif sur le système nerveux : aluminium chlorhydrate, aluminium stearate,...
- Les alkylphénols : émulsifiants, ce sont des perturbateurs endocriniens, et ils s'accumulent gravement dans les environnements aquatiques : octylphénols, nonylphénol, ethylphenol,...
- Certains colorants : repérables dans l'INCI par la mention CI + un nombre, ils sont classés en différentes catégories. Tous ne sont pas à éviter, donc ils sont à étudier au cas par cas. Les classes commençant par 1, 3 ou 4 sont à regarder de plus près.

Ingrédients controversés

- Les parfums : susceptibles de contenir des phtalates (qui peuvent être des perturbateurs endocriniens), il est cependant difficile de les éviter, ou de savoir s'ils ont un potentiel nocif car leur composition est protégée et ils n'apparaissent que sous la mention « fragrance » ou « parfum ».
- Le dibutyl phtalate : présent dans les produits d'onglerie, comme plastifiant, il est considéré comme un perturbateur endocrinien également, toxique pour la reproduction.
- Les gaz propulseurs : ils sont présents dans les produits en bombe sous pression et néfastes pour l'environnement en contribuant à la pollution aérienne : butane, propane,...

Comment s'y retrouver ?

Après cette longue liste d'ingrédients controversés, il peut être décourageant de vouloir apprendre à lire les étiquettes. Mais il n'est pas nécessaire de connaître tous les ingrédients, ni même tous ceux qui sont nocifs. Apprenez à reconnaître les principaux, ils sont présents dans la majeure partie des cosmétiques conventionnels. Il suffit de savoir en repérer un ou deux pour juger de l'orientation naturelle ou non d'une formule ! En cas de doute seulement, vous pouvez toujours vérifier certains ingrédients sur le site La Vérité sur les Cosmétiques.

ECM vous encourage donc à retenir les principaux ingrédients qui font polémique et qui se repèrent couramment dans les cosmétiques :
- Les sulfates dans les produits moussants
- Les conservateurs : phénoxyéthanol, paraben, thiazolinones, BHT, triclosan
- Les PEG/PPG
- Les silicones (en -cone et -xane) et ammoniums quaternaires dans les produits capillaires

Si l'un d'eux est présent, vous pouvez reposer le produit en rayon et passer votre chemin.
Ils sont facilement repérables et mémorisables, et leur abondance dans les produits commerciaux permet de faire un premier tri très facilement.
Pour éviter de rencontrer ces indésirables, tournez-vous vers les produits bios (quoique certains sulfates sont acceptés dans les produits moussants selon certains labels), ou mieux, vers la cosmétique maison pour une composition naturelle et maîtrisée, afin de retrouver une harmonie entre notre santé et la protection de notre environnement.





SE RASER AU MASCULIN

SE RASER AU MASCULIN

Rédacteur : Charlie Marandet

Se raser comment ?

Préparez votre peau au rasage : il est indispensable de préparer votre peau au rasage afin de ne pas créer d'entailles. Avant le rasage, exfoliez votre peau avec un gommage doux. Rincez votre peau à l'eau chaude pendant plusieurs minutes.

Se raser : rasez-vous dans le sens du poil et ne passez pas plusieurs fois au même endroit afin d'éviter d'irriter votre peau.
Utilisez des lames et des rasoirs de qualité.
Désinfectez votre rasoir.
Utilisez un gel ou une crème à raser

Après rasage, rincez votre visage à l'eau froide et appliquez un soin.

Le cas des boutons de rasage : en général, ils proviennent de poils incarnés ou de micro lésions.
Pour les éviter, pratiquez le rasage comme nous vous l'avons expliqué précédemment.
Vous pouvez pratiquer des gommages régulièrement et utiliser un soin contenant des actifs permettant d'éviter que les plaies s'infectent.



SE RASER AU MASCULIN

Se raser : avec quoi ?

Et si on oubliait ces rasoirs jetables, ou aux lames jetables, en plastique à la durée de vie réduite ?

Première solution pour un rasage plus éthique : trouvez un barbier ! Un rasage à l'ancienne, effectué avec soin pour un petit moment détente.

Deuxième solution : investissez dans un rasoir dit "coupe chou" à l'ancienne, comme celui de votre barbier. Attention à l'utilisation, il faut prendre le coup de main !





Troisième solution : choisir un rasoir de sureté, un rasoir zéro déchet comme par exemple celui de la boutique zéro déchet.
Une prise en main à faire mais un rasage bien plus efficace !

SE RASER AU MASCULIN

Choisir des produits de rasage



Soin de soi
savon barbe au karité

Soin de soi
crème après rasage BARB





Savon à barbe
Savon Cachalot

La savonnerie du nouveau monde
Savon Barbatruk



SE RASER AU MASCULIN

Choisir des produits de rasage



Pachamamai
Fluide après rasage Hydromâle

Pachamamai savon de rasage



SE RASER AU MASCULIN

Les recettes

Le Savon de rasage

HV Coco : 50%
HV de Babassu : 10%
Huile de ricin : 20%
Olive : 20%
Surgraissage par réduction de soude : 15%
Soude à recalculer

A la trace :
Argile Blanche
Huile essentielle de Petit Grain Bigarade

Réalisez ce savon avec la technique de la saponification à froid. Coulez dans un pot qui contiendra définitivement votre savon, afin de pouvoir l'utiliser avec un blaireau.

Lotion hydratante

Gel d'aloe vera : 20%
Hydrolat d'Hammamélis : 73,2%
Glycérine : 5 %
Conservateur type cosgard : 0.8%
Allantoïne : 1%

Matériel :
Bol, fouet, balance, contenant.
Mode opératoire :
Mélangez l'hydrolat, la glycérine, et le gel. Ajoutez l'actif et le conservateur. Mettez en contenant.

Le Gel de rasage

Huile d'Amande douce : 5%
Eau Minérale :
Glycérine : 10%
Gomme Xanthane : 1,5%
Mousse de Babassu : 5%
Cosgard : 0,8%

Matériel :
Bol, fouet, balance, contenant.
Mode opératoire :
Mélangez l'eau, la glycérine, la gomme et le babassu. Une fois le gel pris, ajoutez l'huile végétale et le conservateur.

Le Baume après rasage

Karité : 80%
Macérât de Calendula : 15%
Caprylis : 5%

Matériel :
Bol, fouet, balance, contenant.
Mode opératoire :
Montez votre baume comme une chantilly.

SE RASER AU MASCULIN

Les recettes

La crème après rasage

Huile de Jojoba : 20%
Olivem : 8%
Eau déminéralisée : 65,2%
Glycérine : 5%
Huile essentielle de tea tree : 0,5%
Huile essentielle de lavande : 0,5%
Conservateur cosgard : 0,8%

Matériel :
Bol, fouet, balance, contenant.
Mode opératoire :
Faites chauffer vos deux phases au bain-marie.
A température, retirez du feu, et versez la phase huileuse dans la phase aqueuse. Agitez.
A froid, ajoutez vos huiles essentielles et le conservateur.





Interview
PACHAMAMAI

Interview

Bonjour Ludvina, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Bonjour ! Bercée dans deux cultures différentes, péruvienne et française, je suis marquée par la diversité et les richesses qui viennent du monde entier. Je dirais que je suis une idéaliste mais aussi une bâtisseuse car j'ai toujours eu le souhait de donner vie à mes rêves et les ancrer dans la réalité. J'aime le silence, la paix et l'intimité que nous offre la nature mais les rires et la joie de mes proches sont source d'inspiration. Et tout cela coule aussi dans les veines de Pachamamaï.



Peux-tu nous raconter l'histoire de Pachamamai ?

Il était une fois, plein de petits bébés qui naissaient autour de moi... La fragilité de leur peau et l'amour qu'ils m'inspiraient m'ont amenée à leur faire leur premier panier bio...
Riche d'une longue expérience de consultance sur la gestion des équilibres hommes-environnement, ce projet émergeant ne pouvait que prendre ses bases dans le naturel et l'éthique. Et Pachamamaï, le nom de la déesse Terre nourricière en quechua, s'est imposé, comme une certitude de générosité de la Nature. Générosité à laquelle il me fallait répondre, attentive à la préservation des ressources qu'elle nous offre, à la valorisation du travail des communautés qui nous ouvrent à ses trésors, et à respecter la vie de tout terrien, qu'il soit plante, animal ou humain. Générosité qu'il me fallait écouter, et y répondre en transmettant le don des ancêtres : la connaissance des plantes et l'amour de la nature.

L'alliance de savoirs ancestraux sur les plantes traditionnelles et des formulations écologiques basées sur des procédés qualitatifs et innovants, assure à vos cosmétiques des trésors de bienfaits naturels. Ils vous invitent à vous reconnecter à vos sens, à retrouver votre peau...

Depuis combien de temps connais-tu le << monde de la cosmétique HM >> ?

Depuis 2013. Mais à vrai dire, depuis bien plus longtemps que cela, sauf que je ne savais pas que cela s'appelait de la cosmétique HM ! Je faisais des macérations de plantes dans des huiles pour me protéger du soleil il y a déjà plus de vingt ans, quand j'allais en Martinique, un de mes pays de cœur, tellement tourné vers la Nature...

Interview

Qu'est-ce qui t'a donné envie d'investir dans une gamme cosmétique vegan?

Je ne dirais pas que c'était une envie, mais un besoin impérieux.
Un des premiers savons que j'ai créé était au miel et à la cire d'abeille. Puis un jour, je reçois des sceaux de miel bio, et à ma grande surprise, il est transparent, sans goût, sans parfum. Je me suis renseignée et j'ai pris conscience du trafic de miel qu'il y avait dans le monde. Chaque année, on vend plus de miel que les abeilles ne sont capables d'en produire.
Et surtout, j'ai découvert que même dans des exploitations de qualité, le miel était prélevé et remplacé par du sirop de glucose.
Or, celui-ci n'est pas capable de renforcer le système immunitaire des abeilles. Celles-ci deviennent alors vulnérables aux maladies, parasites, aléas climatiques, pollution et meurent facilement.
Ayant découvert cela, je me suis dit que si un jour Pachamamaï marchait, je ne voulais pas me mettre à acheter des centaines de kilo de miel et contribuer à ce désastre.
Je venais pourtant de faire imprimer plus de mille boites pour ces savons.
On m'a dit mais tu n'as pas les moyens de les jeter à la poubelle et j'ai rétorqué que les abeilles n'avaient pas les moyens de faire sans leur miel. Ça a été la découverte des actions militantes véganes et de PETA.
J'ai décidé alors d'engager Pachamamaï dans cette démarche.

Elle a été la première entreprise française à être certifiée Cruelty free and Vegan par PETA.
C'est une joie d'avoir contribué à faire bouger l'entreprenariat français sur ce sujet.
Aujourd'hui, il y a plus de 190 marques françaises engagées auprès de PETA.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ce travail ?

Ce qui me plait le plus, c'est la créativité que la formulation demande. C'est inventer de nouveaux gestes pour nos cosmétiques solides, se laisser transporter par les effluves d'huiles essentielles dont les senteurs vont mener à imaginer un nouveau produit, c'est toucher les huiles et les beurres, les faire rouler entre les doigts à la recherche de la bonne texture, ou encore étudier les compositions en acides gras des huiles pour apporter exactement ce dont a besoin la peau. Mais aussi, il y a le fait que gérer une entreprise équivaut à exercer 5 ou 6 métiers en même temps. Et cela plait à mon cerveau feu d'artifices...



Interview

Comment choisissez-vous les produits à proposer ?

Je suis d'abord partie de mes souhaits de changement pour mon propre usage et en les concevant en fonction de mes choix éthiques comme le végane, la diminution des déchets, l'impact sur les ressources naturelles et le commerce équitable.
Ensuite, j'ai développé des produits de façon à répondre à des demandes qui venaient de nos clients.

D'où te vient l'inspiration/l'idée pour créer un nouveau cosmétique ?

La nature est merveilleuse, elle est ma source d'inspiration. Elle nous enseigne tout si l'on se donne le temps de l'observer. Par exemple, quoi de mieux pour les peaux déshydratées qu'une plante issue d'un milieu chaud ? Elle est porteuse d'une grande capacité d'adaptation aux températures élevées et de rétention d'eau. On retrouvera ces vertus dans ses extraits. Un arbre portant dans sa sève même la faculté de cicatrisation et de régénération sera utilisé pour ses propriétés.
Si l'on regarde la prune, on constate qu'elle protège un doux secret dans sa chair, un amandon dont les vertus protectrices et adoucissantes se révèlent sur notre peau.



Que peux-tu nous dire sur tes produits (compo/choix des produits, pourquoi ceux-là) ?

La composition est travaillée avec soin. J'aime l'idée de travailler avec des plantes sacrées, reconnues traditionnellement pour leurs bienfaits, réfléchir aux autres plantes qui pourraient les accompagner en harmonie dans la formulation. Les ingrédients choisis le sont toujours sur des arguments de qualité et d'efficacité, aucun ne fait office de remplissage bon marché. Je choisis avec soin nos fournisseurs avec lesquels nous tissons des relations durables. Nous mettons petit à petit des partenariats avec des communautés productrices impliquées dans la préservation de la biodiversité. L'association Man and Nature nous soutient dans cette démarche. L'autre point, mais c'est moins glamour, c'est l'attention que je porte à la rinçabilité de nos produits. Les tensioactifs choisis pour nos shampoings solides sont ceux qui se rincent le plus rapidement d'après nos test. C'est une autre manière de prendre attention à cette précieuse ressource qu'est l'eau.

Interview

Et quel est ton produit chouchou de ta gamme et pourquoi ?

Sûrement le shampoing solide Notox ! Tout d'abord parce que à l'époque où j'ai commencé à en faire, hormis Lush, les shampoings solides artisanaux n'existaient pas en France. Je ne parle pas du home-made bien sûr. Ensuite parce ce que c'est léger, ça ne prend jamais plus de place que nécessaire dans une valise et que j'adore la sensation de massage que ça procure quand je le frotte sur le cuir chevelu. Et enfin, quand on pense que 174 millions de bouteilles plastiques de shampoing sont jetées chaque année en France, ça me soulage de ne pas y participer.

Des nouveautés prévues pour 2018 ?

Bien sûr ! Nous avons un cahier plein d'idées ! Certaines sont déjà très avancées.

Que peut-on souhaiter à Pachamamaï pour cette année ?

Qu'elle grandisse dans la joie et l'harmonie et qu'elle puisse être un porte-parole de notre Terre.

Avez-vous des testeuses ? Si oui : Comment choisissez- vous vos testeuses ?

Il nous arrive de faire des partenariats mais que nous choisissons en effet.
Par exemple, nous préférerons échanger avec des testeuses qui nous sollicitent avec une vraie histoire sur leur Instagram ou leur page Facebook, avec un véritable partage d'opinions et un engagement sur le veganisme, le naturel ou le zéro déchet. Les profils à concours ne nous intéressent pas. Et surtout, nous n'orientons pas nos choix en fonction du nombre de followers de la testeuse. Parfois, au fil des salons, nous rencontrons des personnes avec qui une connivence se crée. Cela peut parfois aboutir à des collaborations.

Propos recueillis par Lucille B.
ECM remercie Pachamamai





Cosmétique fraiche

Ensemble pour la Cosmétique Maison

Cosmétique Fraiche

Rédactrice: Charlie Marandet

Qu'appelle-t-on cosmétique fraiche ?



Explications !

Pour la "cosmétique fraiche" on utilise des ingrédients alimentaires et de saison, on fabrique et on applique ! Du végétal, du bio. Une quantité pour une seule utilisation et donc pas de conservateur !

Les Fruits du printemps

C'est le printemps !
L'arrivée de certains fruits qui vont nous permettre de nous régaler mais aussi de prendre soin de nous... A l'intérieur comme à l'extérieur !
Les fruits de saison (avril, mai, juin) sont les suivants : kiwi, pomme, avocat, banane, citron, fruit de la passion, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, papaye, fraise, melon, nectarine, papaye, prune, pêche, tomate, cerise, framboise, pastèque, abricot, figue...

Pourquoi utiliser des fruits en cosmétique ?

Parce qu'ils sont plein de bonnes choses pour notre peau !
Voici quelques exemples :
* La banane est riche en antioxydants, sels minéraux, en zinc et en vitamines. Elle nourrit votre peau et vos cheveux, est et idéale en soin anti-âge, bonne mine.
* L'avocat est riche en vitamines A et E, ce qui en fait un parfait antioxydant. Il est très riche et donc idéal pour les peaux sèches.
* Le citron est purifiant, antibactérien, blanchissant des dents, plein de vitamine C. Très astringent, attention pour les peaux fragiles, et soyez parcimonieux à l'utilisation
* La tomate, gorgée d'eau, est un fruit riche en antioxydants en vitamines et en sels minéraux. On peut utiliser le jus ou la pulpe pour faire des masques. La pulpe serait efficace sur les points noirs... L'acidité de la tomate peut ne pas être supportée. Testez avant d'appliquer.
* Les fraises contiennent des anti-oxydants et des vitamines. Vous pouvez les utiliser en masque, en gommage tout doux (avec les pépins)
* Le kiwi est ultra riche en vitamine C et provitamines, zinc, potassium, magnésium. Idéal pour les peaux matures, sensibles, fatiguées.

Cosmétique Fraiche : recettes

Masque bonne mine

Mélangez une banane écrasée avec un peu de juste de citron (quelques gouttes !), laissez poser quelques minutes, rincez.

Masque purifiant

Mélangez la pulpe de tomate avec de l'avocat, appliquez, laissez poser quelques minutes, rincez.

Masque Anti-âge et bonne mine

Mélangez de la pulpe de tomate à une huile végétale, appliquez en masque, laissez poser une quinzaine de minutes.

Masque à l'avocat pour peaux sèches

Appliquez la pulpe de l'avocat sur votre visage, tout simplement. Vous pouvez le mélanger avec la banane, voir avec du miel ou/et un yaourt si vous n'êtes pas vg.



Cosmétique Fraiche : recettes

Masque cheveux - pour la pousse

Mélangez une huile végétale à de l'avocat. Appliquez, laissez poser, rincez.

Masque à la framboise

Mélangez quelques framboises à de l'argile blanche, ajoutez quelques gouttes de citron. Appliquez.

Masque coup d'éclat au kiwi

Prenez un kiwi, une cuillère à soupe d'argile blanche, une huile végétale. Mixez votre kiwi, mélangez à l'argile blanche, ajoutez de l'huile jusqu'à obtenir la bonne texture. Laissez poser, massez, rincez.

Gommage à la fraise

Mixer des fraises, ajoutez un peu de sucre, appliquez, gommez, rincez !





Interview : Les Idées de Samia

Ensemble pour la Cosmétique Maison

Les idées de Samia

Blog écologique



Samia, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Bonjour, je suis ravie de me prêter au jeu de l'interview pour ECM.
En quelques mots, je suis Samia, une jeune femme de bientôt 30 ans qui adore créer avec ses dix doigts.
Bricolage, décoration, cosmétique, tout y passe.
Les idées fourmillent dans ma tête et mon cerveau a du mal à trouver le bouton « off ».
C'est pourquoi je partage mes astuces et idées sur mon blog Les idées de Samia.

Depuis quand fais-tu de la cosmétique maison ? Comment as-tu découvert la cosmétique maison ?

J'ai débuté la cosmétique maison en 2008, et en le disant je me rends compte que cela fait 10 ans déjà !
J'ai commencé par acheter un savon d'Alep sur la recommandation d'une amie qui s'était mise à fabriquer son baume à lèvre.
Je me souviens avoir trouvé cela super chouette, mais je n'ai pas osé me lancer tout de suite dans des recettes élaborées.
Je préférais les recettes minutes.
Ma première recette minute a été un shampooing à base de ghassoul et de jaune d'œuf. Une vraie catastrophe !

La recette qui devait être antipelliculaire a eu l'effet inverse.
Avec le recul, je trouve cet épisode assez drôle. Je n'avais pas mis assez d'eau et le résultat ressemblait davantage à une pâte compacte difficile à étaler sur le cuir chevelu.
Après cela le ghassoul est resté deux ans au placard, mais entre-temps j'ai commencé à fabriquer mon baume à lèvre, un anticerne, un fard à joue et une crème de jour, j'étais lancée !

As-tu d'autres passions ?

Oui, j'ai beaucoup d'autres passions, un peu trop peut-être. Je n'aime pas, ou ne veux pas choisir. Je suis passionnée de bricolage récup, j'aime chiner des meubles, les retaper.
Je fabrique mes propres peintures à base d'œuf ou de pomme de terre. J'adore aussi cuisiner, lire, faire des expos et passer du temps sur Netflix ! J'essaye aussi de prendre plus de temps pour moi à travers le yoga et la méditation.

Depuis quand tu tiens un blog ?

Je tiens mon blog depuis presque 6 ans.
Je l'ai ouvert en juillet 2013. Le temps passe si vite !

Pourquoi avoir choisi d'en créer un ??

J'ai créé mon blog sur un coup de tête, je l'ai codé en deux jours et deux nuits. J'avais du temps en ce début d'été et surtout une folle envie de partager avec des personnes sur des mêmes centres d'intérêt qui me tenaient à coeur : l'écologie et le DIY.



Quelles sont tes matières premières préférées ?

Mes matières cosmétiques préférées ? En premier lieu le ghassoul qui est devenu un must have : masque visage, shampooing, exfoliant, il me sert à tout et peut même remplacer l'argile dans la recette de la pierre d'argile.
En second, je choisirais l'hydrolat de rose parce qu'il est multifonction et qu'il sent tellement bon !
Ensuite je place à égalité le beurre de karité et l'huile de coco que j'utilise quotidiennement.

Peux-tu nous proposer une recette ré alisée avec ces produits ?

Ma recette préférée est celle du masque exfoliant minute au ghassoul et à l'hydrolat de rose :
*1,5 cuillère à soupe de ghassoul
*3 cuillères à soupe d'hydrolat de rose.
*1 cuillère à café d'huile d'amande douce
Mélanger les ingrédients un à un, puis attendre 20 minutes avant de le poser sur le visage.
De cette façon, les matières se retrouvent bien liées entre elles. Mouiller le visage avec un jet d'eau chaude avant d'appliquer le masque sur le visage sans oublier le cou. Le soin doit poser 10 minutes, puis être rincé en faisant de petits mouvements circulaires afin de favoriser l'aspect exfoliant du ghassoul.
Astuce : Je préfère rincer les masques en m'aidant du pommeau de la douche et en partant du cou pour remonter progressivement vers les tempes.

Quelles sont tes recettes/réalisations favorites ?

J'adore aussi réaliser des recettes complexes, je suis particulièrement fière d'une recette de crème hydratante pour les pieds très secs. L'objectif était de faire une texture mousseuse avec un fini sec et confortable.
Le défi a été au-delà de mes espérances, la crème a eu du succès dans mon entourage ! Encore aujourd'hui je l'utilise régulièrement.

Est-ce que tu as des projets/envies pour cette année ?

J'ai entamé un beau projet fin 2016 qui me tenait à cœur depuis très longtemps : La création de mon association. Avec des blogueuses devenues depuis des amies, nous avons créé notre association Les Naturalistas. Nous avons pour projet de promouvoir l'écologie et un mode de vie plus responsable à travers des actions de sensibilisation. Cela s'est traduit par l'organisation d'une Green Garden Party au printemps 2017 et de deux marchés de Noël en 2016 et 2017, puis l'ouverture de notre webmagazine courant de l'été. Je compte poursuivre cette belle aventure en 2018, et j'ai aussi l'envie de proposer de mon côté des ateliers un peu plus régulièrement. Je suis aussi déjà en train de préparer les 6 ans du blog qui auront lieu cet été.

Que peut-on te souhaiter pour l'année 2018 ?

Du repos. J'adore mener des projets, j'ai beaucoup d'envies. Et comme je ne veux pas choisir je me lance dans plein de choses, toujours à fond. Seulement, ce n'est pas la bonne solution et mon corps me l'a bien fait comprendre.
Se reposer ça s'apprend et je suis en plein dedans.

Propos recueillis par Lucille B.
ECM remercie Samia.



Bien-Être : On se rebooste après l'hiver

Ensemble pour la Coopérative Watson

On se rebooste après l'hiver

Rédactrice Isabelle Blanzy Ydrac

Allez, c'est le Printemps !! Il est temps de se secouer un peu pour sortir de la torpeur de l'hiver ! Endormis, encore envie de rester au chaud sous le plaid ? Jetez un œil par la fenêtre et regardez le soleil timide, prélude aux chaudes journées d'été...

Alors ? On y va ?

Pour commencer, on va peut-être s'aérer... Le corps, l'esprit. Un petit tour en forêt en marchant en pleine conscience. Mais non, vous n'allez pas faire 15 km de running !!
Marchez doucement, en déroulant bien vos articulations et en respirant profondément. Admirez la nature qui se réveille elle aussi, les bourgeons sur les arbres et les jeunes pousses qui sortent de terre.
Pas de forêt près de chez vous ? Faites le tour des parcs ou de votre quartier, mais avec un œil différent. Regardez autour de vous et prenez le temps de vous arrêter pour admirer un jardin ou une balconnière.





Faites votre ménage de printemps !

Au sens propre comme au figuré ! Faites du tri dans votre maison et dans votre vie ! Eliminez ce qui vous encombre et vous intoxique. Recyclage ou don, débarrassez-vous des objets qui ne vous sont pas utiles, ils pourront l'être pour d'autres. Faites le point sur vos relations, prenez les décisions qui s'imposent pour alléger votre esprit. Ouvrez les fenêtres, aérez, aspirez,... Bon OK, c'est du ménage, mais faites-le en chantant ou en dansant !!
A vous maintenant ! C'est le moment de faire un hammam et un gommage pour faire peau neuve.

On se rebooste après l'hiver

Lancez-vous dans une nouvelle activité

Concentrez-vous sur une seule activité pour ne pas vous disperser ou avoir l'impression de faire plein de choses sans vraiment en faire une seule ! Un nouveau sport (si, on va dire que c'est possible !!), une nouvelle recette cosmétique ou un nouveau livre, faites entrer le renouveau dans votre vie.





Jardinez !

C'est le moment de s'occuper de son jardin ou de son balcon. Plantez les premières fleurs de printemps, préparer l'été en semant des graines de tomates cerises ou des herbes aromatiques. Regardez-les pousser, humez et savourez. Cultivez aussi votre jardin intérieur, en vous ménageant des plages de calme, de silence ou de méditation. Faites germer des graines de pensée. Si vous n'arrivez pas à les intérioriser, couchez-les sur du papier et revenez les voir pousser souvent.

Une sérénité à toute épreuve !

Soyez à l'écoute de vos émotions, de votre corps et mettez tout en œuvre pour retrouver votre équilibre émotionnel et votre santé. Apprenez à vous aimer, avant d'aimer les autres. Commencez doucement, petit bout par petit bout, jusqu'à vous aimer dans votre globalité. Croyez au pouvoir de la pensée positive. Chassez les idées noires et vivez dans le présent, sans regretter le passé et sans vous focaliser sur le futur et être tout le temps dans l'après.



Les + ECM



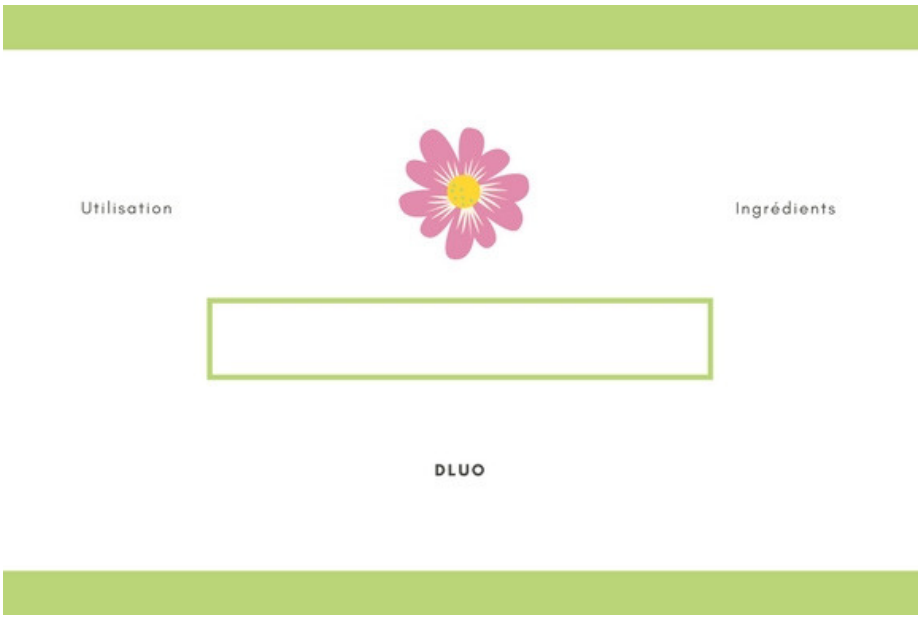
Ensemble pour la Cosmétique Maison

Juste pour vous !

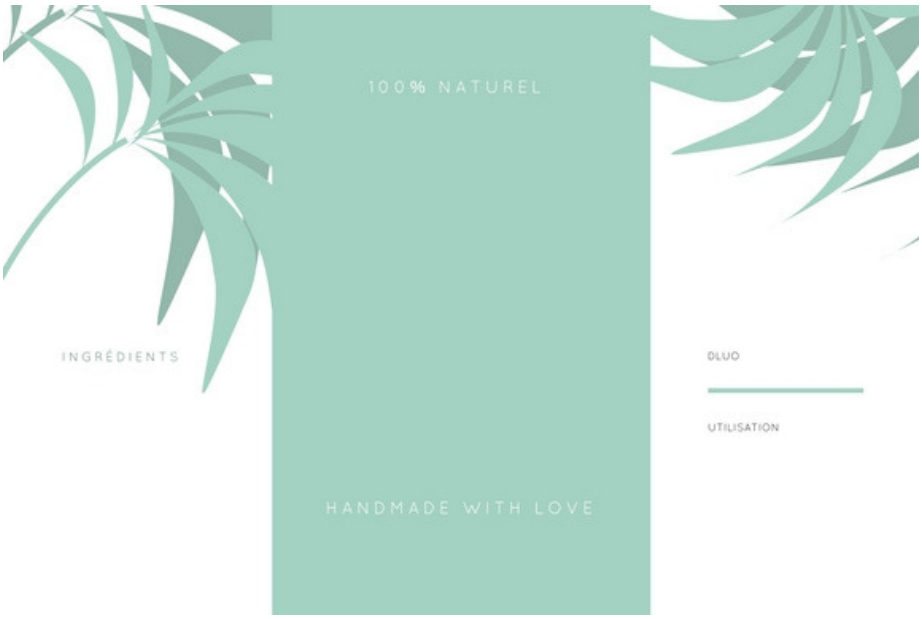


Vos Etiquettes !





Vos Etiquettes !





Vos Etiquettes !





Vos Etiquettes !





Shopping



Cosmétique

Pachamamai, les savons





Beauty Garden
Masque au potimarron,

Couleur Caramel
Mascara Backstage





Secrets des fées
Masque Détox

Skin and Tonic,
Masque Détox



Cosmétique

Jonzac, Mousse nettoyante oxygénante





Ekia
Serum détox

Cattier
Masque détox cuir chevelu





Nourish
Nettoyant exfoliant enzymatique

Bien Être

Pachamamai, Bougie de massage





Les Fleurs de Bach
Elixir Detox

Weleda
Jus de Bouleau bio





Florame
Spray Purifiant 100% Agrumes

Lecture


But the best-known product, and one of France's most important agricultural exports, is wine. Wine has been produced in France since Roman times and perhaps earlier. There is hardly a region of France that does not have its vineyards. Ranging in color from pale rose to deep ruby, from golden amber to almost clear white, the wines of France are considered by many to be the finest in the world. There are the rosés of Provence and Anjou, the reds of the Rhone, and the whites of the Loire and Alsace. The sparkling wines of the Champagne region are the only ones in the world legally entitled to use the name. Some of the wines of the Cognac and Armagnac regions are distilled into fine brandies. The great red wines of Bordeaux and Burgundy are justly renowned around the world, though often they may come from holdings only a few acres in size.
Besides the important well-known vineyards, such as Rothschild and Romanée-Conti, there are local wines and everyday wines (vins ordinaires), which are rarely exported. Many small farms have their own prized vines, producing just enough for family and friends.
In some parts of France, after picking time, farmers still trudge up the slopes to prune their weathered, gnarled vines with old-fashioned long-handled knives, as they did in the time of Saint Vincent, long ago. According to an old Burgundian legend it was this saint who first taught that severely pruned vines yield more grapes. It takes year-round, unremitting toil to grow the grapes that keep France in the forefront of the world's wine producers.

Lecture : la selection ecm

<< Manuel pratique de cosmétologie >>

Lecture par Orlane Garreau

Auteur : J. Robin
Editions : Les nouvelles esthétiques
113 pages
Sommaire :
Préface
Introduction
Chapitre 1 La cosmétologie et ses confins
Chapitre 2 La peau et ses fonctions
Chapitre 3 Les produits cosmétiques
Chapitre 4 Les soins cosmétiques de la peau
Chapitre 5 La peau et le soleil
Chapitre 6 Les soins cosmétiques de la chevelure
Chapitre 7 La cosmétologie des annexes cutanées (poils, ongles, déodorants)
Chapitre 8 Les réactions d'intolérance aux cosmétiques
Bibliographie



L'avis d'Ecm :

On aime :

- Les explications scientifiques qui permettent de comprendre le fonctionnement de la peau et le rôle des cosmétiques.

On aime moins :

- Les références à la cosmétologie « industrielle »

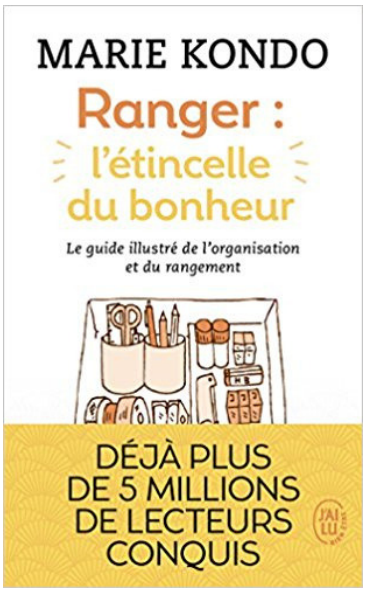
- Certains sujets sont complexes à appréhender

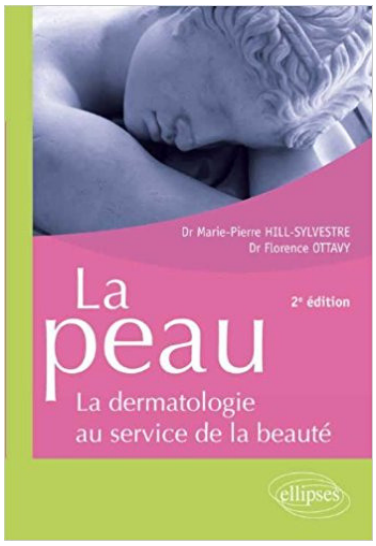
En conclusion, un livre intéressant lorsqu'on veut comprendre le fonctionnement de notre peau, son vieillissement, les réactions d'intolérance… Le livre est écrit à destination des médecins et des esthéticiens, ce qui explique le niveau technique élevé.

Lecture

Les livres

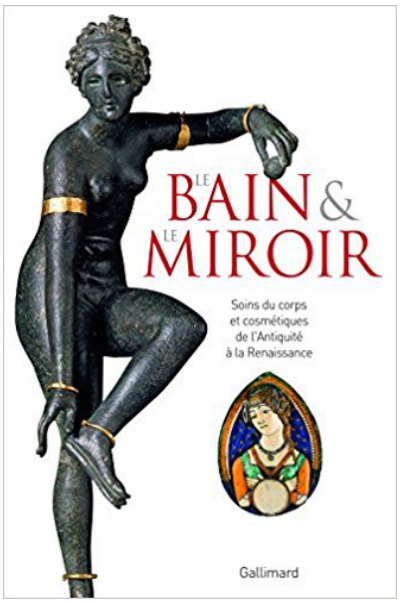
Ranger, l'étincelle du bonheur, Marie Kondo

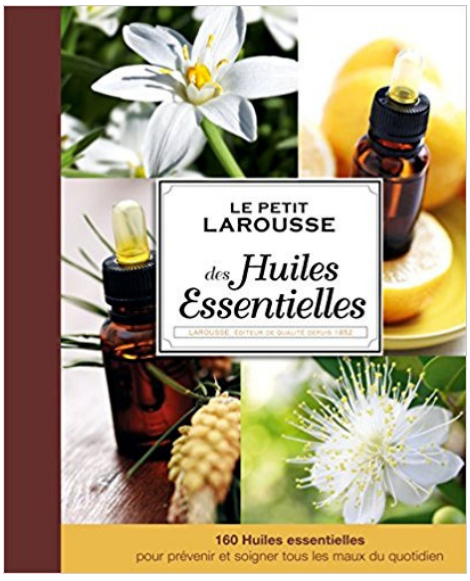




La Peau la Dermatologie au Service de la Beauté, Marie-Pierre Hill-Sylvestre, Florence Ottavy

Le Bain et le Miroir: Soins du corps et cosmétiques de l'Antiquité à la Renaissance, Collectif





Petit Larousse des huiles essentielles. Thierry Folliard

Lecture

Les Mag'

Féminin Bio





Respire

Open Mind



L'atelier des Nanas



Les infos



Nos Professionnels Adhérents

Adélie et Cie
Bougies, cires parfumées et brûle-parfums.
Réalisation artisanale, à la cire végétale de soja. 100% biodégradable.
adelieetcie.com

La Folie des Senteurs
Retrouvez micas et fragrances sur la boutique.
Marque Cruelty Free et Vegan.
lafoliedessenteurs.com

Le Jardin de Lilith
Retrouvez des matières premières, des savons et des cosmétiques artisanaux, des accessoires et bijoux d'aromathérapie.
lejardindelilith.com

Huiles et Sens du Laboratoire Centiflor (MaCosmetoPerso)
Retrouvez des huiles végétales, essentielles et autres matières premières.
huiles-et-sens.com

Nos Professionnels Adhérents

Dans Ma Nature
L'épicerie fine de vos créations cosmétiques !
www.dans-ma-nature.com

La Box du p'tit crapaud
Retrouvez des matières premières, des cosmétiques, des produits d'entretien de la maison..
ptitcrapaud.com

Savonnerie POP !
Des savons et des cosmétiques bons pour la peau et pour le moral !
savonnerie-pop.com

Etxean Egina, savonnerie artisanale de Baïgorry, cosmétiques faits main.
contactetxeanegina@gmail.com

Nos Professionnels Adhérents

Solutions simples, naturelles, bios & éthiques
Pour combler tous les besoins essentiels de la peau !
www.alternatives-cosmethics.com

La Nature au Zen'it
Savonnerie et cosmétiques artisanaux.
naturozenit.wordpress.com

Adepro - Institut du Savon
Laurent Bousquet
Société de Conseil indépendante pour les professionnels des cosmétiques
www.institutdusavon.fr

Brigitte Delamare - Aide mise à la norme ISO 22716, BPF : des locaux, documentations, contrôles, production.....
Conseils aux PME, indépendants.
www.redactionbpf.com



Nos Professionnels Adhérents

Je fabrique mes cosmétiques : formations et ateliers bio.
Formations certifiantes avec Marie Héritier.
jefabriquemescosmetiques.fr

Formations et Ateliers La Cosméteuse
C.Chostakof, Cosmétologue, Conseils et Formation Cosmétique Naturelle Pro et Perso.
lacosmeteuse.blogspot.fr

Cabinet Nature et Vous
Cours de Cosmétique Naturelle
Facebook : Nature et Vous.



Ateliers de Cosmétique Maison dans le Languedoc.
Facebook : Alfa Beauty.

Calendrier des évènements

DATE	SALON	LIEU
Mars		
02-04 mars	Thermalies	Lyon
03-04 mars	Salon détente et bien-être	Bassens
02-05 mars	Salon sésame	Nîmes
17-18 mars	Salon détente et bien-être	Manosque
16-18 mars	Bien-être, bio et thérapie	Mandelieu
16-19 mars	Vivre autrement	Paris
16-18 mars	Destinations nature	Paris
17-18 mars	Salon du bien-être	Perpignan
23-25 mars	Tendance nature	Reims
24-25 mars	Vitalité et bien-être	Pont-à-Mousson
30 mars-02 avril	Vivre nature	Toulouse
Avril		
06-08 avril	Bio & Co	Besançon
07-09 avril	Congrès esthétique et SPA	Paris
13-15 avril	Bio & Co	Metz
14-15 avril	Détente et bien-être	Thonon-les-Bains
20-21 avril	Zen & Plus	Maxilly-sur-Léman
21-22 avril	Détente et bien-être	Annemasse
Mai		
04-06 mai	Asphodèle	Pau
18-21 mai	Bio & Co	Strasbourg
19-21 mai	Bien-être, bio et thérapie	Ville-la-Grand
25-27 mai	Bien vivre -Bien-être au naturel	Redon
26-27 mai	Soyons Zen et plus	Bar le Duc

L'ASSOCIATION



CHARTE DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Version janvier 2016

Ensemble pour la Cosmétique Maison est une association créée en septembre 2014.
Elle réunit des professionnels, des blogueurs et amateurs du mouvement de cosmétique maison qui se trouve être actuellement en plein essor.

Cette Charte est la base sur laquelle ils se réunissent et s'entendent.
Son acceptation par chacun est un acte volontaire, mais nécessaire pour faire partie intégrante de l'association.

PREAMBULE

L'association Ensemble Pour La Cosmétique Maison « ECM » est une association régie par la loi de 1901, fondée le 01 septembre 2014, ayant pour but de développer les connaissances et les contacts autour du mouvement de cosmétique maison, en faisant le lien entre les personnes.
Pour cela, elle propose de mettre à la disposition des personnes un rassemblement des informations, mais aussi des moyens de rencontre et de dialogue.
Elle se propose de faire le lien entre les professionnels et les amateurs.

LES OBJECTIFS D'ECM

Dans la pratique ses buts sont :

De susciter et de promouvoir, d'exercer et de développer la cosmétique maison.

De permettre les rencontres et le dialogue sur le territoire.

De renforcer les liens, la solidarité et l'entraide entre les personnes concernées.

D'informer sur les normes, les précautions à prendre et à respecter ainsi que sur la Législation Européenne en matière de cosmétique.

D'aider le consommateur à faire un choix parmi la multitude de fournisseurs de matières premières et de produits cosmétiques.

De faire de la cosmétique maison un incontournable pour des personnes soucieuses des ingrédients utilisés et en recherche d'une cosmétique efficace.

LES PRINCIPES D'ECM :

L'association veut permettre au particulier d'accéder de manière rapide, concrète et efficace aux informations importantes sur les matières premières, afin de lui permettre de réaliser un choix en accord avec ses convictions, mais aussi de les utiliser au mieux.

L'association s'engage à venir en aide aux adhérents qu'ils soient débutants ou non, professionnels ou amateurs, pour leurs projets, dans la mesure de ses capacités, et si ces projets sont en accord avec ses valeurs.
Dans le cas contraire, ECM se réserve le droit d'opposer un refus.

ECM s'engage à promouvoir une cosmétique maison responsable par tous les moyens mis à sa disposition.

ECM s'engage à tenir informés ses adhérents du déroulement des réunions et des assemblées générales.

ECM s'engage à être transparente sur sa gestion, notamment financière.

LES VALEURS D'ECM

ECM voit la cosmétique maison comme une chance pour le particulier d'accéder à des produits respectant ses convictions.
Si ECM se veut acceptant toutes les cosmétiques, certains points sont en désaccord avec ses valeurs.

- L'utilisation d'ingrédients testés sur les animaux.
- Principe du Greenwashing.
- Une utilisation non raisonnée des ingrédients.

LES MEMBRES D'ECM (personnes morales ou physiques)

Les membres s'engagent à respecter les valeurs et la charte d'ECM.

Les membres s'engagent à respecter la législation en vigueur dans leur pays en matière de cosmétique.

Les membres s'engagent à respecter les BPF (Bonnes pratiques de fabrication), à ne pas donner de conseils ou vendre de produits qui pourraient s'avérer dangereux pour la santé du consommateur / lecteur.

L'ASSOCIATION

L'ASSOCIATION ECM, régie par la loi de 1901, dépend donc du droit français.
Cependant, cette association, de par son but et par ses membres, se trouve avoir une vocation internationale.
Par conséquent, toute association ou regroupement souhaitant se créer en se réclamant de celle-ci devrait avant toute chose se mettre en contact avec l'Association et serait considérée comme une « branche locale » de l'Association.

Tout blogueur, amateur, professionnel voulant se réclamer de l'Association Ensemble pour la Cosmétique Maison, ou voulant faire figurer la mention ou le logo sur leur blog, site, produit, se doit d'en demander la validation par l'Association, qui se réserve le droit de le refuser, si le demandeur ne semble pas respecter les valeurs d'ECM.

En cas d'acceptation, le demandeur se devra d'être adhérent à l'Association, mais aussi de respecter la Charte et les Valeurs d'ECM.

Cette mention et ce logo, restant la propriété de l'Association, le droit à l'utilisation pourra être retiré à tout membre qui ne respecterait pas les clauses citées ci dessus, sans délai, suite à un vote de son Conseil d'Administration.

DEMANDE D'ADHESION
ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Nom :
Prénom :
Date de Naissance :
Adresse :
N° de Téléphone :
Adresse e-mail :
Nom blog/entreprise le cas échéant :

Je suis :

« Cosméteur »(se) ☐ Je règle 10 €
Bloggeur(se) ☐ Je règle 10 €
Professionnel(le) :
- Boutique, Laboratoire, Société (à partir de 2 salariés) ☐ Je règle 50 €
- Boutique, savonnier (Petite entreprise 0 à 1 salarié) ☐ Je règle 30 €
- Animateur d'ateliers cosmétiques. ☐ Je règle 20 €

Je souhaite faire un don à l'association ☐

Je règle la somme de :
Par :
Virement bancaire ☐
Chèque à l'ordre de l'association Ensemble pour la Cosmétique Maison ☐
Paypal (adhesion-ecm@hotmail.com) ☐

Ce formulaire peut être envoyé à l'adresse mail suivante :

adhesion-ecm@hotmail.com

Les chèques (et les éventuels formulaires) sont à envoyer à l'adresse suivante :

Association Ensemble pour la Cosmétique Maison
51 Chemin de Morcy
74200 THONON LES BAINS

Coordonnées bancaires
IBAN FR76 1382 5002 0008 0089 4726 435
BIC CEPAFRPP382
Caisse d'Epargne Rhônes Alpes.

En tant que professionnel ou bloggeur, je m'engage à respecter la charte qui m'a été transmise.

Date et Signature

Les Auteurs du Mag

Le magazine est issu du travail de plusieurs bénévoles de l'association.
Une petite présentation de chacun d'elles.eux nous semblait de mise !

Isabelle Blanzy Ydrac : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.
Son blog : Cosmétique Aromatique. Formée chez Dr Humana.

Orlane Garreau : Blogueuse, Les Tambouilles d'Orlane.

Natacha Kaldenbach : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.
Son blog : Chez Tante Nat'.

Sandrine Lintz : Gérante de la boutique Adélie et Cie, Trésorière d'ECM, formée chez Dr Humana.

Lucille B : Blogueuse, Des Etoiles sur la Peau et Dans notre Bulle.

Charlie Marandet : Rédactrice en Chef du Magazine. Blogueuse et gérante du Jardin de Lilith. Présidente et co-créatrice d'ECM. Formée en cosmétique et aromathérapie chez Dr Humana.
Le blog : Les Cosmétiques de Lilith.

Cynda Othmani : Blogueuse, formée en aromathérapie à l'ELPM. Le blog : Fairy Cosmétik.

Clarisse Vaillier : Tambouilleuse et bénévole de l'association.

Marie Charlotte Ynesta : Membre du CA et créatrice du blog Mademoiselle tambouille. Formée aux bases de la cosmétologie auprès de Christine Chostakoff.

Avertissements et précautions

Le magazine est entièrement rédigé par les bénévoles de l'association, à qui nous souhaitions donner la possibilité de s'exprimer sur leurs passions et sujets de prédilection.
Chaque article a été relu attentivement et les recettes proposées sont testées et approuvées.
Cela étant, nous ne pouvons garantir leur réalisation et leur efficacité.
N'oubliez pas de respecter les "BPF", Bonnes pratiques de fabrication :
Lavez-vous les mains, portez des gants, masque, lunettes de protection.
Désinfectez votre plan de travail et matériel.
Tenez vos ingrédients et productions à distance des enfants et des animaux.
Étiquetez et gardez une trace de chacune de vos réalisations (recettes, date, ingrédients et fournisseurs).
Respectez les dosages indiqués dans les recettes ou sur les fiches techniques des ingrédients.
Il est indispensable d'effectuer un test dans le pli du coude 24H avant toute utilisation.
En cas de réaction, n'utilisez pas votre produit.

Les recettes publiées n'engagent en rien la responsabilité de leur auteur ou de l'association quant à l'utilisation que vous en faites.
Elles sont soumises au droit d'auteur, et ne peuvent être reproduites sans accord. Elles ne peuvent être utilisées dans un but commercial.

ECM LE MAG!

ETE 2018

N°8



RETROUVEZ-NOUS CET ÉTÉ

2.50€